

De fleste dør av kreft

Kreft befester seg som den hyppigste dødsårsaken i Norge, men nedgangen for både kreft og hjerte-karsykdommer fortsetter, skriver forskning.no.

Dødeligheten av hjerneslag er redusert med 41 prosent, mens dødeligheten av hjerteinfarkt er nesten halvert de siste ti årene. Det viser 2018-tallene fra Folkehelseinstituttets dødsårsaksregister.

I 2018 ble det registrert 40 768 dødsfall i Norge. 3 660 personer døde som følge av hjerteinfarkt og hjerneslag, som er de to hjerte-karsykdommene som flest dør av. Dette er 2 283 færre enn for ti år siden da 5 903 personer døde av dette.

Til sammen døde en av fire, 10 078 personer, av hjerte-karsykdommer i fjor, mens 10 902 døde av kreft. 4 482 døde av sykdommer i luftveiene. Rundt halvparten av disse dødsfallene skyldtes kroniske sykdommer i nedre luftveier, hovedsakelig kols.

Nedgangen i dødelighet av hjerteinfarkt og hjerneslag skyldes sannsynligvis flere forhold, ifølge Folkehelse.

– Det er vanskelig å gi en entydig forklaring, men både endringer i levevaner, spesielt røykevaner, og et bedre behandlingstilbud har uten tvil betydd mye for nedgangen, sier forsker Inger Ariansen ved Folkehelseinstituttet.

I løpet av de siste 20 årene er andelen dagligrøykere i Norge halvert blant personer over 45 år og redusert med tre firedeler blant personer under 45 år.

– Mindre røyking vil ha betydning for forekomsten av røykerelaterte sykdommer og dødsfall i mange år framover, sier Anne Kjersti Daltveit i Folkehelseinstituttet.

Den betydelige nedgangen for de to største dødsårsakene, og særlig hjerte-karsykdommene, bidrar til at den forventede levealderen i Norge fortsetter å øke.

For menn er forventet levealder nå 81 år, opp fra 80,9 i 2017. Kvinner kan regne med å bli 84,5 år, opp fra 84,3 år i 2017.

Det var 1 999 ulykkesdødsfall i Norge i 2018, noe som tilsvarer nesten fem prosent av alle dødsfallene her i landet.

I tillegg var det totalt 674 selvmord i 2018. 70 prosent av dem som valgte å ta sitt eget liv, var menn. Fra 2017 til 2018 økte antallet selvmord blant menn fra 405 til 472.

Folkehelseinstituttet understreker at mindre endringer fra et år til et annet ikke kan tolkes som noen trend i statistisk sammenheng, når tallgrunnlaget er begrenset.

– Vi ser ingen endring i selvmordsraten for kvinner, mens det for menn har vært en økning fra 15,7 til 18,2 per 100 000 menn fra 2017 til 2018. Denne økningen skyldes hovedsakelig flere selvmord i aldersgruppen 30 til 60 år blant menn, sier forsker Kim Stene-Larsen ved Folkehelseinstituttet.

Folk veit lite om hjernehelse



Foto: Vay Images.

Folk veit lite om hjernehelse, men vil vite meir, skriv Folkehelseinstituttet (FHI). Folk tenker ikkje på si eiga hjernehelse og er usikre på korleis dei skal ta vare på ho, viser ein ny studie i Lifebrain-prosjektet ved Folkehelseinstituttet og Universitetet i Oslo.

Ein sunn hjerne er viktig for generell helse og velvære, og for å hindre nevrologiske sjukdommar som Parkinsons sjukdom, demenssjukdommar og hjerneslag. Hjernehelse handlar om å ha ei sunn hjerne gjennom livet.

I studien vart 44 deltakarar frå ulike europeiske land grundig intervjuet om kva tankar dei hadde om hjernen og hjernehelse.

Funna i studien viser at dei fleste deltakarane ikkje var kjente med kva hjernehelse inneber, og at dei ikkje tenkte bevisst på si eiga hjernehelse. Dei gjorde

heller ikkje noko bevisst for å ta vare på hjernehelse.

Studiedeltakarane var interesserte i å ta hjernehelsetestar for å lære om sin personlege risiko for å utvikle hjernesjukdommar, og var villige til å sette i verk tiltak for å halde oppe hjernehelse dersom dei fekk skreddarsydd oppfølging, og dersom tiltaka hadde ein påvist effekt. Dei ønskte òg meir informasjon om hjernehelse.

Desse resultatane er i tråd med resultat frå andre studiar som har vist at mange kan vere klar over kva som hjelper dei til å ta vare på hjernen, men at dei har behov for detaljert rettleiing om kva dei bør gjere i praksis.

Hovudforskarer til studien, Isabelle Budin-Ljøsne frå Folkehelseinstituttet, meiner publikum treng skreddarsydd informasjon om kor viktig hjernehelse er, og korleis ho kan haldast ved like.

– Ein av tre vil utvikle ein hjernesjukdom i framtida. Det er derfor avgjerande å gi menneske kortfatta, praktisk og kunnskapsbasert informasjon om korleis dei kan vedlikehalde ein sunn hjerne, seier ho.

– Til dømes kan tilgang til sportsaktivitetar og sosiale eller kulturelle aktivitetar oppmuntre folk til å ta betre vare på hjernen sin, legg ho til.

Studien omfatta djupneintervju av 44 vaksne deltakarar som alleieie var rekrutterte til hjerneforskningsstudiar i Noreg, Tyskland, Spania og Storbritannia. Ingen av deltakarane hadde ein diagnose på hjernesjukdom.

Studien undersøkte deltakarane sitt syn på hjernen og hjernehelse, interessa for å vedlikehalde ei sunn hjerne, viljen til å lære meir om personleg hjernehelse og kva tankar dei hadde når det gjaldt å fremme god hjernehelse og forhindre utvikling av hjernesjukdommar.

Resultata frå denne studien inngår i utviklinga av ei global hjernehelseundersøking – Global Brain Health Survey – som er lansert for å undersøke kva for perspektiv menneske frå ulike delar av verda har når det gjeld hjernehelse. Undersøkinga er open for alle over 18 år, tar omtrent 15 minutt å fullføre og er for tida tilgjengeleg på 12 språk.